



Dra. M.J Retno Priyani, M.Si., dalam kesehariannya selain psikolog, juga Dosen FKIP Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Selain itu juga Trainner Pengembangan SDM di berbagai instansi, organisasi, rumah sakit, sekolah, perguruan tinggi hingga tarekat religius di seluruh Indonesia. Silakan mengirimkan keluhan problema ke Redaksi Majalah PRABA, Jl. Bintaran Tengah No. 4 Yogyakarta 55151, atau Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma Tromol Pos 29 Yogyakarta, Fax : (0274) 562383.

ISTRI TAK PERHATIKAN KELUARGA

Tanya :

Yth. Ibu Retno Priyani

Saya seorang suami (34 tahun) dan ayah seorang anak (3 tahun). Kehidupan perkawinan kami selama ini baik-baik saja. Namun sejak istri (29 tahun) bekerja setahun lalu (maaf, ekonomi kami pas-pasan), sikapnya berubah drastis. Perhatian dengan anak dan suami tak lagi seperti dulu. Ia sering uring-uringan dan enggan menyelesaikan pekerjaan di rumah dengan alasan capek kerja. Tetapi menurut berita burung dari teman kerjanya yang saya kenal, ia berteman dekat dengan lelaki sesama karyawan. Saya bingung harus bagaimana. Mohon petunjuknya. Terima kasih, Bu. *Salam*

(Steve Bagio, Tangerang)

Jawab :

Yth. Sdr. Steve Bagio

Seorang isteri yang bekerja di luar rumah, seringkali hanya teramati perilaku yang tampak saja: berangkat pagi-pulang sore. Keluarga merasakan dampaknya: isteri pulang capai, perhatian kepada suami dan anak tidak seperti dulu, bahkan sering uring-uringan. Perubahan ini agaknya membuat anda kurang nyaman. Apalagi ada kabar kedekatan isteri dengan lelaki teman kerjanya. Saya dapat memahami kebingungan anda. Mari kita bayangkan situasi yang sehari-hari dihadapi isteri.

Di instansi manapun, pegawai dituntut masuk kerja dengan penampilan yang bersih, rapi; badan sehat, segar dan penuh semangat dan kegembiraan. Isteri anda sekarang harus menata diri agar dapat menunjukkan kinerja sebagai karyawan yang dapat diandalkan. Ia harus melakukan perubahan.

Wanita yang bekerja akan bangun lebih awal agar peran sebagai isteri dan ibu tetap dapat dilaksanakan dengan sebaik-baiknya. Setiap kegiatan harus dikerjakan dengan lebih bergegas. Tenaga, pikiran dan mungkin perasaan banyak terkuras di tempat kerja. Yang diharapkan tentunya



pulang ke rumah dan dapat istirahat untuk memulihkan tenaga dan pikirannya, dan menikmati kegembiraan bersama keluarga. Namun sering terjadi, suami, anak dan tugas rumah tangga tidak memungkinkan ia segera dapat santai dan beristirahat di rumah. Waktu istirahatnya menjadi semakin terbatas, padahal kelelahan semakin meningkat.

Tuntutan terhadap isteri agar memperhatikan, melayani suami dan anak seperti dulu akan menjadi beban yang berat untuk isteri. Akibatnya, kelelahan fisik dan psikis yang menyebabkan isteri tampak kelelahan, jarang tersenyum, sensitif bahkan mudah marah. Bila kelelahan itu berkepanjangan, dapat menyebabkan tubuh menjadi rentan dan gampang sakit. Apabila pasangan kurang memahami, isteri dapat merasa tertekan dan kurang bahagia.

Kiranya baik untuk lebih memahami situasi isteri, dan meringankan beban dan memberinya kesempatan untuk beristirahat. Suami dapat mengambil alih beberapa pekerjaan yang biasa dilakukan isteri, atau mengalihkan beberapa urusan (misal: mencuci, menyapu) pada pihak lain. Berikan kesempatan isteri untuk beristirahat dengan cukup sehingga badannya tetap sehat dan segar di pagi hari.

Sediakan waktu untuk ngobrol bersama, sambil minum teh atau makan. Ciptakan kesempatan dimana masing-masing dapat bercerita tentang pekerjaan, suasana kantor dan teman-temannya. Dengarkan dengan penuh antusias. Bila isteri merasa dipahami, dicintai dan diperhatikan dan didukung dengan penuh cinta oleh suami, maka kebutuhan psikologisnya sudah terpenuhi. Dan tidak akan ada seorangpun yang dapat menggeser kedudukan anda. *-